

# 林小学校だより

「進んで学ぶ子ども」「思いやりのある子ども」「たくましい子ども」

令和5年7月20日

第5号

所沢市立林小学校

校長 内山直樹



「何もかも 散らかして発つ 夏の旅」 大高 翔

## 明日から夏休み！！

本日無事に1学期が終了しました。おかげさまで大きな事故もなく、計画していた教育活動を終えることができました。何より子供たちが元気に終業式を迎えられたことをうれしく思います。これも保護者の皆様や、地域の皆様の多くのご支援とご協力のおかげです。感謝申し上げます。

いよいよ明日からは子供たちが楽しみにしている夏休みが始まります。長い夏休みは普段の学校生活から離れ、さまざまな思い出につながる体験をすることのできる貴重な機会です。子どもたちには、ご家族と過ごしたり、普段はなかなか会えない人と触れ合ったりして、思い出に残る有意義な夏休みを過ごしてほしいと思います。

今年は40日間の長い夏休みです。健康で事故なく過ごしていただき、8月30日（水）の2学期始業式の日には、ひとまわりもふたまわりも成長した元気な姿と笑顔を見せてくれることを楽しみにしております。



《 6月29日（木） 全校朝会 校長先生の話より（放送） （抄） 》

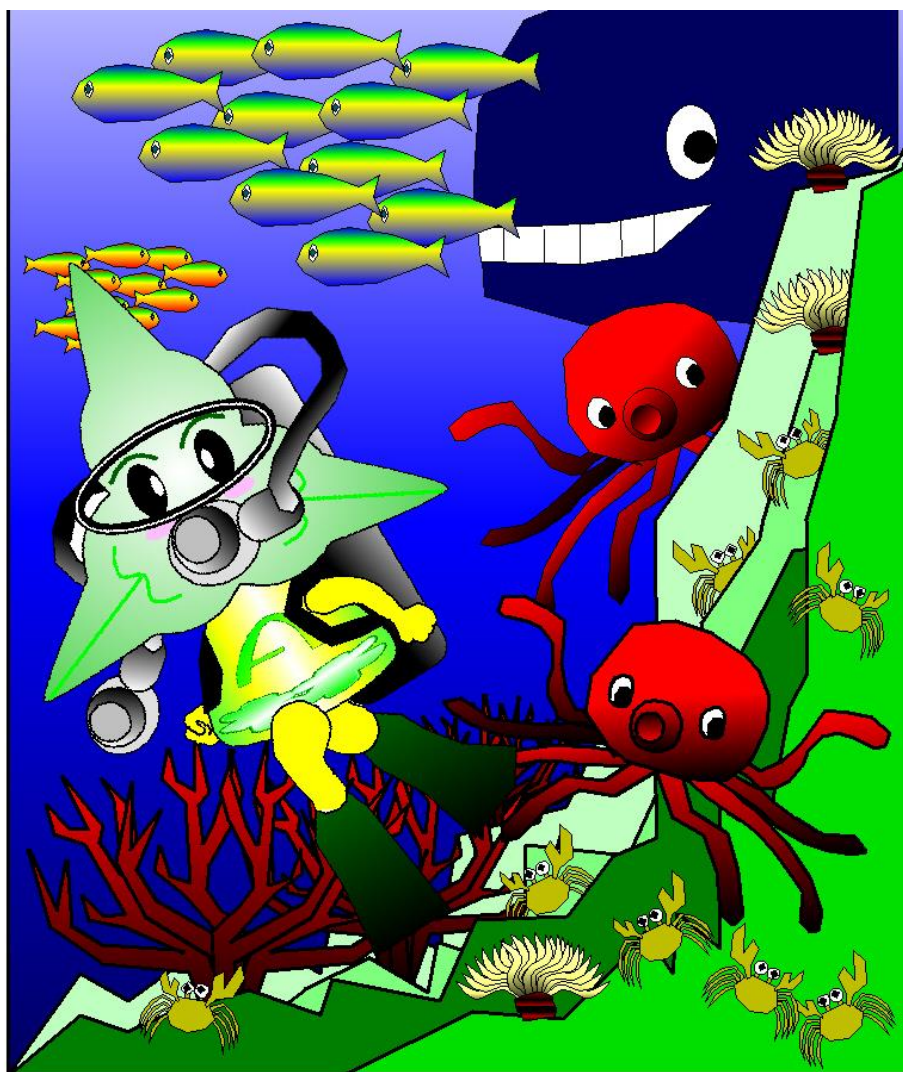
～ 「 「作業興奮（さぎょうこうふん）」 笑顔で楽しくなろう！ 」 ～

・・・皆さん、校長先生から「コラーッ！廊下は走りませんよ。ニコニコ歩きます。」って言われたことある人いるでしょ。で、ニコニコして歩いてみると、走らなくてもいいやって思えて、同時になんか楽しく歩けるような気がしたでしょ。ただ、顔をニコニコにただけで、叱られたのに楽しくなっちゃう感じがする。・・・これね、東京大学の薬のことを研究している、脳医学者の池谷裕二さんという先生が実験をして科学的に証明したことなの。黒板に書いてある「作業興奮」というものなんだって。難しいね。こんな実験もありますよ。君たち漫画読むよね。あまり面白くない漫画を読むこともあるでしょ。そんな時、割り箸をくわえて、「イー」の口の形、ニコニコの顔のようにするの、そして、その面白くない漫画をもう一度読んでみると、アーラ不思議、面白く感じるんだって。つまり、作り笑顔で楽しくなるんです。「楽しいから、笑う」のではなく、「笑うから、楽しくなる」ということなんだ。・・・皆さん、夜、寝ますよね。で、なんで寝るの？眠いからですよね。実は違うんだって。逆なんだって。「布団に横になったから、眠くなる」んだって。スポーツやっている人。「好きだからやっている」んだよね。これね、逆なんだって。「やるから、好きになる」んだって。絵を描く、漫画をよく描く人。「絵が好きだから描く」のではなく、「絵を描くから絵を好きになっている」んだよ。何かを実際にやり始めること、身体を動かすことで、楽しいっていうスイッチが入るんだ。最初の笑顔の実験の話に戻りますよ。池谷先生によるとね、笑顔を作ると、頭の脳に、「セロトニン」という、心を穏やかにして、心地よさを感じさせる物質が出るんだって。その次に、「ドーパミン」というやる気を起こす物質が出て、その次に「エンドルフィン」という幸せな気分させる物質が分泌されて、体や心に良い成果をもたらすんだって。いいことだらけなんだって。だから、笑顔だと、ケガしない。笑顔だとケンカしない。笑顔だとスポーツできるようになる。笑顔だと絵が上手になる。笑顔だと友達ができる。・・・

私たちは、この地球で、人と人とのつながりで、ともに暮らしています。

「笑顔」は、皆さんにとって、いや、人間にとって最も大事なもののなんです。楽しくないから笑わない、じゃないの。自分から笑顔を作ることが大事なんだね。今日は、「作業興奮（さぎょうこうふん）」 笑顔で楽しくなろう！ というお話をしました。





## エコライフ DAY&WEEK 埼玉 2023（夏）について

### 参加方法

お持ちのスマートフォン・タブレット端末やパソコンから

「埼玉県 エコライフDAY&WEEK」で検索

又は 右の二次元コードで

「エコライフDAY&WEEK埼玉特設サイト」にアクセス！

特設サイトURL <https://ecolife-saitama.jp>

※本校のホームページにも案内を載せてありますのでご確認ください。



## サマーフレッシュウィーク（8/11～8/16）の連絡体制について

・緊急に連絡が必要な場合は、所沢市教育委員会学校教育課（04-2998-9238）へご連絡をお願いします。

## ヘルメットの着用について

埼玉県では、自転車乗車時にヘルメットを着用することを推奨しております。  
交通ルールと合わせて、ご家庭でもお声かけをお願いします。

